



Министерство социальной защиты населения  
Свердловской области  
Государственное бюджетное учреждение  
Свердловской области  
«Областной центр реабилитации инвалидов»

## **АРМСПОРТ**

*/начальный курс/*

Методическое пособие

(Отделение физической реабилитации)

Екатеринбург  
2011 г.

Утверждено:  
методическим советом ГБУ СО  
«Областной центр реабилитации»

протокол № 9  
от « 23 » июня 2011 г.

Согласовано:  
заместитель министра  
Социальной защиты населения  
инвалидов Свердловской области  
\_\_\_\_\_ А.И.Никифоров  
«     » \_\_\_\_\_ 2011 г.

Авторы - разработчики:

- заведующий отделением физической реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

**М.Б. Жильцов;**

- заместитель директора по социальной реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

**Т.В. Пономарева.**

Авторы – составители:

- заместитель директора по научно-методической работе ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

**И.Ю. Гаврилова;**

- специалист по социальной работе организационно-методического отделения ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

**В.А. Истомин.**

**Методические рекомендации по проведению занятий  
для инвалидов, не имеющих навыков  
в адаптивной физкультуре и адаптивном спорте,  
в учреждениях социального обслуживания  
населения Свердловской области**

«Областной центр реабилитации инвалидов»,  
Екатеринбург,  
2011 г

## СОДЕРЖАНИЕ

Применяемая терминология .....	4-5
Введение .....	6 - 7
Программный материал .....	8 - 12
Тренировочная программа по армспорту .....	13-15
Техническая подготовка .....	15-17
Теоретическая подготовка .....	17
Психологическая подготовка .....	18
Оборудование, инвентарь, экипировка для занятий армспортом	19
Заключение .....	20
Литература .....	21

## ПРИМЕНЯЕМАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

**Адаптивная физическая культура (АФК)** – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, предоставляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их.

**Адаптивное физическое воспитание (АФВ).** Основные виды и общие задачи АФК - адаптивное физическое воспитание (образование). Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

**Адаптивный спорт (АС).** Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

**Адаптивная физическая рекреация (АФР).** Содержание адаптивной физической рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо

вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Основная задача адаптивной физической рекреации состоит в привитии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов Эпикура, проповедовавшего философию (принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации.

**Адаптивная двигательная реабилитация (АДР).** Содержание адаптивной двигательной реабилитации направлено на восстановление у инвалидов временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, являющимся причиной инвалидности) после перенесения различных заболеваний, травм, физических и психических перенапряжений, возникающих в процессе какого-либо вида деятельности или тех или иных жизненных обстоятельств.

Основная задача адаптивной двигательной реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы гидро-вибро-массажа и самомассажа, закаливающие и термические процедуры, и другие средства (су - джок, акупунктура и т.п.).

**Стол** для профессионального занятия армспортом – это стол, имеющий определенные габаритные размеры (высота - 1060 мм, ширина - 660 мм, длина - 920 мм, вес - 76 кг) и предназначенный для проведения соревнований и тренировок по армспорту среди инвалидов.

Стол удобен для тренировки и перестраивается для борьбы как правой, так и левой рукой. Для этого необходимо изменить положение опорных подушек. Сидения легко убираются, что дает возможность подкатить инвалидные коляски.

### **Весы**

Весы для взвешивания участников должны быть исправны, выверены.

Вес на них должен фиксироваться с точностью до 50 грамм.

## ВВЕДЕНИЕ



В соответствии со статьей 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов.

Для инвалидов, ранее не занимающихся адаптивной физкультурой и спортом и находящихся на реабилитации в учреждениях социальной защиты населения, организуются занятия с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья.

Физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов, начинающих заниматься адаптивной физической культурой и спортом, может и должна осуществляться в реабилитационных центрах и учреждениях социального обслуживания населения (психо-неврологические интернаты, комплексные центры социального обслуживания населения и т.д.).

При организации работы по адаптивной физической культуре и спорту необходимо учитывать, что все учреждения социального обслуживания населения Свердловской области, где предполагается организация спортивного вида деятельности, должны отвечать установленным требованиям об обеспечении беспрепятственного доступа инвалидов в соответствии с Государственной программой «Доступная среда».

В учреждениях социального обслуживания населения, осуществляющих тренировочный процесс с указанным контингентом, рекомендуется оборудовать спортивную площадку. Если на территории учреждения отсутствует необходимая инфраструктура, то занятия по адаптивной физической культуре и спорту можно проводить в приспособленных для этого помещениях или на территории учреждения (в соответствии с требованиями Санитарных правил и норм).

**Армспорт (Армрестлинг)** — вид спортивных единоборств. Не является Олимпийским видом спорта. В 1990-х годах этот спорт получил распространение и в России — начинался в нашей стране в 1989 г. матчевой встречей СССР - США - Канада.

Вид спорта травмоопасен: нагрузки на локтевые и плечевые суставы, связки, кости предплечья и плеча очень велики. Кажущаяся простота движений создает у многих, особенно у здоровых и сильных, иллюзию доступности вида спорта. Частота сердечных сокращений во время соревновательного поединка достигает 200 ударов. На самом деле армспорт - технически сложный и серьезный вид спорта. При первом же разрыве захвата, руки спортсменов связываются специальным ремнем. Остается только проиграть или выиграть.

Важнейшим принципом применения физических упражнений является их дозировка, учитывающая общий объем и интенсивность физической нагрузки. Интенсивность у начинающих спортсменов может быть малой и умеренной.

В основу программы, которая включает в себя ряд практических занятий, положены нормативные требования по адаптивной физической культуре и спорту, научные и методические разработки по Армспорту. При ее разработке использованы современные тенденции развития армспорта, передовой опыт обучения и тренировки участников-новичков, результаты современных научных исследований по вопросам реабилитации инвалидов, начинающих заниматься адаптивной физкультурой и спортом, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Категория специалистов, для которых предназначено пособие: инструкторы по адаптивной физической культуре, инструкторы по физической культуре, тренеры-преподаватели.

Данное пособие предназначено для популяризации и развития данного вида адаптивного спорта и адаптивной двигательной рекреации для определенных социальных групп, к которым мы и относим инвалидов, начинающих заниматься адаптивной физкультурой.

**Примечание:** к занятиям адаптивной физической культурой (АФК), адаптивным спортом (АС) и адаптивной физической рекреацией (АФР) наравне с инвалидами, не имеющими навыков занятия данным видом адаптивного спорта, могут привлекаться и граждане пожилого возраста.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;

- обучение инвалидов навыкам занятия спортом и проведения активного отдыха и досуга;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей у инвалидов;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности лицо являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками Армспорта.

Физические упражнения при занятии с инвалидами, не имеющими навыков занятия АФК и спортом, дают положительный эффект когда они:

- адекватны возможностям инвалида;

- оказывают тренирующее действие и повышают адаптационные возможности и инструктор знает и учитывает методику и принципы физической тренировки. Суть тренировки в систематической и постепенно повышающейся физической нагрузке, которая вызывает в организме человека положительные функциональные, а порой и структурные изменения.

Чтобы знания начинающих заниматься инвалидов были осознанными и отражали объективно существующую действительность, процесс обучения должен обеспечить опору их на ощущения. Прежде всего - это зрительный образ изучаемого действия; логический, основанный на объяснении; кинестетический образ или двигательное ощущение. То есть, один анализатор дополняет или



заменяет другой и тем самым осуществляется механизм компенсации в познании.



### **Задачи начального периода специализации:**

- укрепление здоровья;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- создание условий для развития коммуникабельности, формирования коммуникативных навыков;
- развитие волевых качеств;
- освоение правильной техники исполнения элементов начального обучения.

Следует помнить, при формировании руки прежде всего усиливаются малые мышцы, которых множество. Благодаря тому, что в руке сосредоточено много сухожилий, руки при борьбе устойчивы и переносят большое напряжение, не повреждаясь при этом

Система подготовки нацелена подвести каждую группу мышц к максимуму, а затем правильно выбрать время для отдыха мышц. Она сначала развивает силу, затем - выносливость и потом работа идет одновременно, то есть продолжая поддерживать силу, постоянно увеличивать выносливость.

Чтобы развивать силу в мускулах, нужно увеличивать их массу. Для этого используется определенный порядок упражнений с большими весами и малым количеством повторений. В системе используется метод перегрузки, то есть упражнения с максимальными весами. Используя метод «перегрузки». Концепция перегрузки дает удивительные результаты в течение циклов упражнений и дает возможность сделать правильный выбор точек опоры.

Но в армспорте необходимы не только мышцы руки. Особенно на начальном этапе важны тренировка и наращивание мышц спины, чтобы создать жесткий мышечный корсет, охраняющий позвоночник от резких скручиваний и обеспечивающий силовой момент атаки вращением всего корпуса. Развивать необходимо и мышцы живота. От силы этих мышц, как ни странно, зависит благополучие работы сердца, так как при слабых мышцах давление животом о стол во время борьбы высоко повышает внутрибрюшное давление, в результате чего поднимается диафрагма и тем самым сдавливается сердце. Сердце же, в

свою очередь, уменьшает кровоснабжение мышц, а значит, их энергию, что сокращает возможность противостояния сопернику.

### **Перетренировка**

Одна из серьезнейших проблем тренировочного процесса является перетренировка. Она наносит спортсмену значительный вред и требует время для восстановления, а значит, тормозит тренировочный процесс. Предлагаемый метод позволяет избегать перетренировок, давая возможность мышцам правильно расти и развиваться, постепенно расширяя границы возможного. Цель силовых упражнений - создать правильную здоровую базу для дальнейших тренировок. Это учитывается на первой стадии тренировок. Но при этом, все же, необходим контроль и самоконтроль за состоянием спортсмена. Самый простой показатель - частота пульса. Перед тренировкой она не должна превышать 90 ударов в минуту. После борьбы или тренировки пульс обычно составляет 120-140 ударов. Тревожным симптомом является нарастание пульса. Это означает, что спортсмен начинает переутомляться, терять контроль за своим состоянием. Здесь начало всех травм и необратимых процессов. Установлено, что первой сдает нервная система спортсмена. Именно она управляет не только работой сердца, но и координацией включения усилий мышцами. Поэтому в армспорте очень важны эмоциональный настрой и устойчивость психики.

### **Развитие кисти руки**

Поскольку в армспорте первой принимает атаку кисть руки, работу следует начать с нее. Кисть руки состоит из большого количества маленьких мышц. Они также, как и крупные, поддаются тренировке. И прежде всего следует обратить внимание на пальцы, которые, как в отдельности, так и вместе, играют важную роль. Хотя при захвате основная нагрузка приходится на большой, указательный и средний пальцы, в поединке порой решающую роль могут сыграть и малые пальцы. Следует помнить: армрестлинг - это, в первую очередь, борьба руками и пальцами. Каждый палец имеет собственные мускулы и сухожилия, которые в результате тренировок могут развиваться и быть значительно сильнее.

При тренировке кисти нужно использовать как специальные тренажеры (эспандер кистевой), так и приспособления. К последним можно отнести теннисный мяч, который вполне может быть использован как кистевой тренажер. Серия упражнений для увеличения силы кисти осуществляется поэтапным повторением упражнений с постоянной прибавкой веса или увеличением сопротивления. Следует начинать с легкого эспандера (или относительно мягкого мяча). 50 раз сжимаем правой кистью, затем - левой. Затем - такое же количество сжатий указательным и средним пальцами. Далее -

большому пальцу противопоставляем поочередно все пальцы, делая до 20 сжатий на каждый. Все упражнения делаются, как правой, так и левой рукой.

### **Развитие запястья**

Следующая по важности тренировка запястья. При тренировке запястья, естественно, работают и пальцы. Сгибая руку внутрь на уровне колена, махами с большой амплитудой поднимать гирю или гантелю. При этом, важная деталь - кисть не должна резко выпрямляться, нельзя располагать кисть в проигрышной позиции. Запястье может выдержать большое количество часто работающих мускулов, потому, используя это преимущество следует выполнять упражнения с большим количеством повторений.

### **Начало силовых упражнений**

В комплексе упражнений, рассчитанных на работу с большой группой мышц, необходимо 4-5 комплексов упражнений с несколькими подходами с несколькими подходами с тяжестями, в том числе для мышц брюшного пресса. Следует прежде всего определить с каким весом начинать работу. Нельзя сразу начинать со слишком большого веса, это может привести к повреждению мышц. С течением времени следует наращивать вес и увеличивать время тренировок по наращиванию силы, включающих в себя ряд упражнений. Например, делают жим лежа на скамье со штангой (вес штанги количество повторений зависит от физических данных спортсменов). Нагрузку для каждого начинающего спортсмена тренер подбирает индивидуально. Необходимо подобрать вес, с которым возможно сделать определенное количество повторений. Этот комплекс основан на постепенном наращивании веса. Подобные упражнения делать одному опасно, поэтому их следует делать только с тренером.

### **Развитие мышц предплечья**

Группа мышц предплечья наиболее важна при занятиях армспортом. От того, насколько развиты мышцы предплечья, зависит исход борьбы с противником. Для тренировок необходима опора для локтя, например, край стола на уровне пояса. Упражнения выполняются с гирями или гантелями левой и правой руками в порядке подходов: 7-5-3-1. В случае усталости после первых тренировок, нужно сделать двухдневный перерыв.

Следующими упражнениями усиливается группа мышц под локтем с внутренней стороны. Эти упражнения выполняются, как стоя, так и сидя. При этом локоть должен упираться в подлокотник или колено и делается 7-5-3-1 подходов. Вес

отягощений определяется самостоятельно и должен быть оптимальным. После выполнения первой серии подходов, у занимающихся возникает усталость руки. Для наибольшего развития мышц предплечья с внешней стороны - следует захватить гири или гантель с поворотом руки, а внутренней стороны - без поворота.

### **Развитие бицепсов**

Справедливо считается, что наличие больших бицепсов не обязательно предопределяет успех в армспорте. Они, конечно, помогают, но следует помнить как много групп мышц должны быть развиты для того, чтобы обладать силой и мощностью. Развить бицепсы вполне возможно и нужно. При этом не следует делать упражнения только для бицепсов, нужно помнить всегда и о развитии других мышц и гармонии развития. Бицепсы внешне хорошо видны, поэтому их вполне возможно самостоятельно моделировать по желанию. Комплекс упражнений для бицепсов нужно делать по системе 7-5-3-1 подходов.

### **Развитие трицепсов (трехглавые дельтовидные мышцы), плеч, груди**

Для развития этих групп мышц выполняется «жим штанги лежа», в двух вариантах - хватом широким и узким. Следующее упражнение - попеременный жим гантелей лежа. Система подходов: 7-5-3-1. Трицепсы, плечи и грудь обладают большой мышечной массой, потому можно работать с большими весами.

## **ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ПО АРМСПОРТУ**

### **для инвалидов, не имеющих навыков занятия данным видом адаптивного спорта. (7занятий)**

Это серия коротких занятий по проведению тренировочной программы по Армспорту. Эта программа не абсолютна. Она представляет путеводитель для работы инструктора ФК, АФК с инвалидами и гражданами пожилого возраста.

Каждое занятие включает: разминку, знакомство с новыми навыками и закрепление ранее изученных материалов.

#### **Занятие 1**

1. Демонстрация занятия.
2. Показ и разъяснение назначения используемого инвентаря и оборудования.
3. Инструктаж по правилам безопасности.
4. Этап ознакомления: три ступени обучения - восприятие и созерцание, обдумывание и программирование, выполнение двигательного задания.
5. Развитие кисти руки.
6. Тренировочные упражнения, с использованием метода объяснения: объясняются не только внешние, т.е. видимые, характеристики технико-тактических действий, но также и те внутренние (субъективные) ощущения, которые должны возникнуть при их правильном выполнении. Решение этой задачи предельно упрощается при применении следующих двух методических приемов

#### **Занятие 2**

1. Разминка.
2. Повторный инструктаж по правилам безопасности.
3. Повторение названий используемого оборудования и включение новой терминологии по необходимости.
4. Развитие запястья.

5. Этап формирования двигательного умения: концентрация внимания на разучиваемом элементе и 5 – 6 повторений, для закрепления приобретенных навыков.
6. Изучение основных фаз овладения двигательными действиями в процессе коррекции координационных способностей через занятия Армспортомобъединяет: стартовая позиция, достижение преимущества, реализация преимущества (с демонстрацией).
7. Тренировочные упражнения.
8. Повторение практических навыков.

### **Занятие 3**

1. Разминка.
2. Введение новой терминологии по необходимости.
3. Повторение основных фаз Армспорта.
4. Тренировочные упражнения: с применением методики развития силы: выполнение упражнений, которые эффективно способствовали бы развитию наиболее слабых групп мышц (упражнения с использованием силовой скамьи, шведской стенки, гантелей и т.д.).
5. Начало силовых упражнений.
6. Повторение практических навыков.

### **Занятие 4**

1. Разминка.
2. Изучение правил Армспорта
3. Взвешивание каждого участника занятий. Распределение по весовым категориям для организации личных, командных и лично – командных соревнований.
4. Тренировочные упражнения: стартовая позиция (захват), достижение и реализация преимущества.
5. Развитие мышц предплечья.
6. Повторение практических навыков.

### **Занятие 5**

1. Разминка.
2. Повторение тренировочных упражнений.
3. Изучение видов техники борьбы: «Верхом» - выведение атакующим захвата кистевым движением к себе с пронацией (с демонстрацией).
4. Тренировочные упражнения.
5. Развитие бицепсов.
6. Повторение практических навыков.

### **Занятие 6**

1. Разминка
2. Повторение захвата «Верхом».
3. Изучение нового вида техники борьбы: «Прямым движением» - по команде рефери, атакующий резко акцентированным движением сгибает свое запястье и своей кистью толкает прямо кисть атакующего (с демонстрацией).
4. Тренировочные упражнения.
5. Развитие трицепсов (трехглавые дельтовидные мышцы), плеч, груди.
6. Повторение практических навыков.

### **Занятие 7**

1. Разминка.
2. Повторение захвата «Крюком».
3. Закрепление практики.
4. Организация пробных поединков, как подведение итогов.

***Итогом 1-го этапа*** тренировочной программы является: выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками занятия армспортом, предусмотренными данным методическим пособием.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Задачи:**

- Занять правильную стартовую позицию (стойка)
- Достижение преимущества (своевременный, но резкий старт и т.д.)
- Реализация преимущества (чисто силовые действия).

**Стойка.** Перед началом поединка рукоборцы могут принять такие стойки: ноги соперников находятся под столом и стоят параллельно или опираются на боковые основания стола.

Если же соперники ведут борьбу левой (правой) рукой, то вперед под стол выдвигается левая (правая) нога, правая (левая) слегка сзади.

Рукоборцы могут одной ногой опираться в противоположную сторону стола, а также опираться на ближнюю сторону стойки. В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должна отрываться от пола.

**Стартовая позиция.** Правильная стартовая позиция рукоборца должна способствовать скорейшему переводу его в такую оптимальную позицию, при которой с наибольшим КПД использовались бы не только сила

## МЫШЦ

верхнего плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей, но и собственный вес спортсмена. Поскольку положение рук и плеч ограничено правилами соревнований, то такие условия могут быть созданы положением туловища и ног, которые в свою очередь обусловлены антропометрическими особенностями рукоборца.

В любом случае, не нарушая правил, в стартовой позиции рукоборец должен стремиться приблизить плечо и предплечье на возможно более близкое расстояние с целью максимального использования "золотого правила" механики: проигрывая в расстоянии, выигрываем в силе. В данном случае такой "проигрыш" создает дополнительные преимущества рукоборцу для успешного проведения поединка. В связи с тем, что стартовая позиция рукоборца носит устойчивый характер, так как он имеет четырехопорное положение, важным моментом создания оптимальных условий поединка является правильное

положение общего центра тяжести тела (ОЦТ).

Наиболее устойчивое положение тела рукоборца в

данной ситуации будет в том случае, когда проекция общего центра тяжести будет

находиться точно в середине площади опоры (ПО). Однако для максимального использования

позиции необходимо положение, проекция тяжести руки была

стартовой рукоборцу принять такое чтобы общего центра "борющейся"



Рис. 6. Атака через верх (а - в); атака крюком (г, д)



перпендикулярна и находилась в центре стола. При стартовой позиции руки соперников обхватывают друг друга таким образом, чтобы фаланга больших пальцев были видны. Обхватывающая кисть рукоборца должна быть перпендикулярна плечу, а угол между предплечьем и плечом должен быть  $90^\circ$ . Вторая рука рукоборца должна держаться за штырь. Это в большей мере достигается расположением ног, которые, как правило, имеют опору о пол. В некоторых случаях с целью использования своих анатомических особенностей рукоборцы в качестве опоры применяют ту или иную вертикальную стойку, но только для одной ноги рукоборца, если он стоит левой стороной.

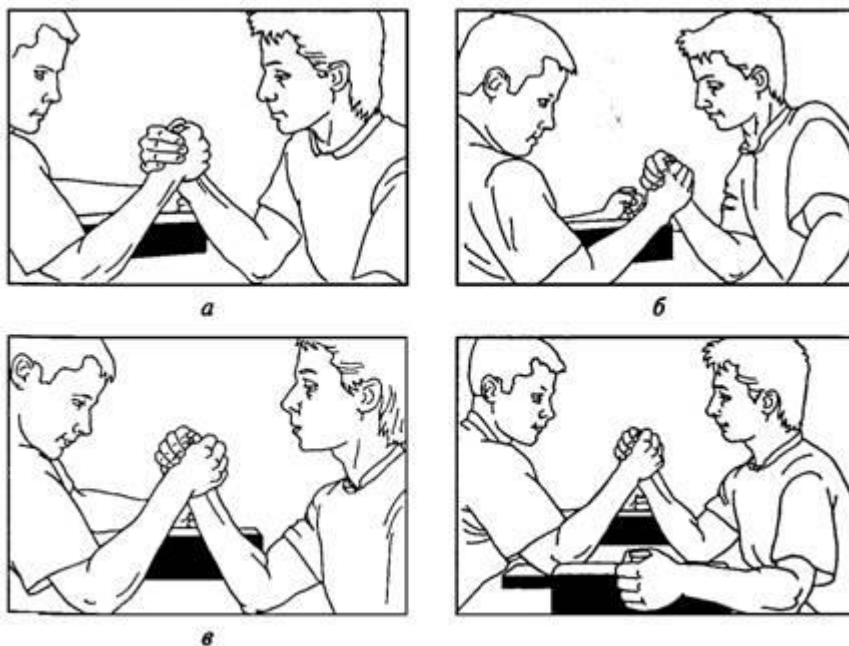


Рис. 5. Стартовая позиция

**Фаза атаки.** Цель фазы атаки заключается в достижении преимущества над соперником путем выведения его руки до угла в  $45^\circ$  по отношению к площади стола.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные сведения о связочном аппарате, строении и расположении мышц. Функции мышц, их взаимодействие с костной системой.

Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Состав крови. Большой и малый круг кровообращения. Артерии и вены. Органы дыхания: строение, функции.

Понятие здоровья. Значение соблюдения режима дня для здоровья инвалидов.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Создание ситуаций требующих проявления терпения, настойчивости, умения мобилизоваться, преодоления неприятных ощущений, но не до предела возможностей.

Создание ситуаций требующих совместного взаимодействия играющих в команде инвалидов.

Тренинг общения. Ведение дневника самоконтроля.

Психологическая диагностика: мотивация, двигательная память, эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость, индивидуальные особенности личности.

Педагогическое наблюдение: формирование коммуникативных навыков, проявление волевых качеств.

Индивидуальные беседы с инвалидами и сопровождающими их лицами по итогам психологической диагностики и педагогического наблюдения.

### **Восстановительные мероприятия**

Витаминоизация. Сауна. Водные процедуры. Прогулки на свежем воздухе. Воздушные и солнечные ванны.

**Контрольные испытания**- по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке проводятся в начале и в конце тренировочных занятий.

**Медицинский контроль** за проведением занятий осуществляется регулярно медицинским персоналом учреждения социального обслуживания населения. Занятия адаптивной двигательной рекреацией проводятся при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для пребывания в учреждениях социального обслуживания населения.

**Примечание:** при занятиях адаптивной двигательной рекреацией, занимающиеся самостоятельно измеряют ЧСС или прибегают к помощи занимающихся в группе. При увеличении ЧСС более 100 ударов в минуту или снижении менее 60 ударов в минуту, занятие не рекомендуется проводить т.к. это может привести к ухудшению состояния здоровья.

# ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ, ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ

## 1. Столы



Стол для профессионального занятия армспортом.

Габаритные размеры:

Высота: 1060 мм

Ширина: 660 мм

Длина: 920 мм

Вес: 76 кг



Стол предназначен для проведения соревнований и тренировок по армспорту среди инвалидов.

Рекомендуется для использования в спортивных залах и клубах.

Стол удобен для тренировки и перестраивается для борьбы как правой, так и левой рукой. Для этого необходимо изменить положение опорных подушек. Сидения легко убираются, что дает возможность подкатить инвалидные коляски.

Размер:

Длина 130 см

Ширина 90 см

Высота 100 см

## 2. Весы

Весы для взвешивания участников должны быть исправны, выверены.

Вес на них должен фиксироваться с точностью до 50 грамм.

## 3. Форма игроков

Игроки должны быть одеты так, чтобы это вызывало уважение к ним и к представляемому ими виду спорта.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практическое применение вышеописанной методики, свидетельствует о ее полной эффективности и пользе при проведении занятий адаптивной физкультурой для инвалидов, начинающих заниматься данным видом адаптивного спорта и проходящих курс реабилитации в учреждениях социального обслуживания населения.

Адаптивная физическая культура позволяет развивать все стороны личности человека в процессе активной двигательной деятельности и является важнейшим звеном его социальной интеграции к образу жизни, характерному для современных социально-экономических отношений.

Любая аномалия развития (врожденная, приобретенная) ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в своем новом качестве, что в свою очередь, практически всегда связано с необходимостью освоения жизненных и профессионально важных знаний, двигательных умений и навыков, развития и совершенствования специальных физических психических навыков и возможностей. А это немислимо без использования средств и методов АФК.

Представленная в пособии методика подготовки инвалидов, не имеющих навыков занятия АФК и спортом, рассматривает занятия армспортом, как вид адаптивного спорта и адаптивно-рекреационной деятельности, так как позволяет заниматься им в помещении и может рассматриваться, как способ полезного времяпровождения. Как вид адаптивного спорта доступен практически всем инвалидам, (целевая группа - инвалиды 2 и 3 группы, возраст от 18 лет и старше в зависимости от состояния здоровья) за исключением полной умственной отсталости.

**Ограничения:** при остром периоде заболевания и его прогрессирующем течении (нарастание сердечно - сосудистой недостаточности; синусовая тахикардия свыше 100 уд/мин и брадикардия ниже 50 уд/мин; частые приступы пароксизмальной или мерцательной тахикардии; экстрасистолы с частотой более чем 1:10; отрицательная динамика ЭКГ, свидетельствующая об ухудшении коронарного кровообращения; атриовентрикулярная блокада 2 – 3 степени; гипертензия – АД выше 220/120 мм рт.ст. и др.);

При частых гипер - или гипотонических кризах, угрозе кровотечения или тромбоэмболии;

При анемии со снижением числа эритроцитов до 2,5 – 3 млн, СОЭ более 20-25 мм/ч, выраженном лейкоцитозе.

Занимаясь армспортом, инвалиды повышают качество жизни, преодолевают психологические комплексы, вовлекаются в общение со здоровыми людьми, овладевают коммуникативными и социальными навыками.

**Примечание:** количество занятий, указанное в настоящем методическом пособии, может быть изменено, исходя из состава групп и поставленных перед участниками задач.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков / С-Петербург: Педиатрический медицинский институт Центр общественного здоровья – 2004г.
2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М: МО РФ, ГКРФ по ФК и туризму – 2005г.
3. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология: учебное пособие. – М.: Просвещение – 2002г.
4. Веневцев, С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры [Текст] / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. - М.: Советский спорт, 2004. – 104 с.
5. Ванюшкин, В. А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития: Монография [Текст] / В. А.
6. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие [Текст] / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – М.: РГУФК, 2005. – 296 с.